

段とは違うレッスン内容

5月31日 (火)				6月1日 (水)				6月		
HOT	1ST	特別クラス説明	2ND	HOT	1ST	特別クラス説明	2ND	特別クラス説明	HOT	特別クラス説明
ホットピラティス 10:30-11:15 ★DVD	バランスボール ★10:30-11:00 須山 美香	旬のKARAの曲でセクシーに 楽しく踊ってみましょう! 恥ずかしがることなんてない!	KARAOKE ないきろう! 11:15-12:15 井上 明香	ホットヨガ 10:45-11:30 ★淡川 麻智枝	仮装でZUMBA 10:45-11:30 岩見 範子	その名の通り 仮装でもセレクト 皆さんもぜひ 仮装です!!! 通常のレッスンの後に村岡IRの 華麗な踊りを見ることもできます! この機会をお見逃しなく!	フラダンス 10:30-11:30 坂井 範子	燃焼系初級ストリートダンスエクササイズ。 ストリートダンスの中でも華麗な足さばりと リズムがエアロビクスに近い。ハウスダンス、を ピックアップ。ストリートダンスはやったことないけど、 挑戦してみたい!というあなたにオススメです。 円になり普段とは違った 雰囲気ヨガのポーズを 楽しみます。様々な楽しみ 方があるヨガを味わってみ て下さい。	ホットストレッチ 10:30-11:15 ★村岡 萌絵	誰でも気軽にスタートできるタイ古来から伝わる健康体操です。 タイ式ヨガとも呼ばれ、簡単・シンプルながら動きが特徴。自分自身で 身体のこりや痛みを少しずつ直し、普段使っていない筋肉を動かすことで 身体のこりや痛みをやわらげます。 また正しい呼吸法により基礎代謝上げることが出来ます。
ホットシェイプ ★11:30-12:00 村岡 萌絵	瞑想ヨガ 11:15-12:15 アヤコ		アウェイク エクササイズ 12:30-13:30 村岡 萌絵	ホット ファンステップ 12:00-12:45 ★淡川 麻智枝	ベリーダンス (女性限定) 11:45-12:45 Orie		ホットルーシー 11:30-12:30 ★坂井 範子			
ホットヨガ 12:30-13:30 ★アヤコ	ラテン 12:30-13:30 村上 拓人		ポールストレッチ ★13:45-14:15 村岡 萌絵	ホット ファイティング エクササイズ 13:00-14:00 Hiroshi	ベーシックヨガ 13:00-14:00 岡田 栄子		ホットペルヴィス 13:15-14:00 ★DVD			
ホット アロマヨガ 13:45-14:45 ★村田 安希子	エアロ・ビギナー 13:45-14:15 鈴木 悠		パワーヨガ 14:30-15:30 多田 尚美	ホット ハリエ入門 最後に萌絵踊ります! 14:15-15:15 村岡 萌絵	DDD HOUSE WORKOUT 14:15-15:15 松村 潤		ホットコンディショニング ★14:30-15:00 須山 美香			
ホットヨガ 骨盤調整 15:45-16:45 ★多田 尚美	エアロ・ロー 14:30-15:15 鈴木 悠		ファイドウ ★15:45-16:15 佐藤 弘幸	ホットで ヨガ 15:30-16:30 津田 知沙	ホットストレッチ ★17:00-17:30 日隈 ひろみ		ホットストレッチ ★15:15-15:45 矢部 博一			
ホット気功 ★17:00-17:30 日隈 ひろみ	経絡(けいらく)という身体の中を 流れる気血(生体エネルギー)の流れ を良くして、病気の予防はもとより 一層の健康の増進を図って行きます。		ホット ポディメイク ★16:00-16:45 村岡 萌絵	ミュージカルバレエ 18:30-19:30 澤田 千絵	ホット ガッツ山本 ★17:15-17:45 ガッツ山本		ホットで肩コリ解消 ★17:00-17:30 佐藤 弘幸			
ホット オキシジェノ ★19:00-19:45 村田 安希子	経絡体操 18:45-19:45 坂野 修平		ホットストretch ★18:30-19:30 一筆 里美	サークルヨガ 19:45-20:45 梅本 智絵	ホット ファイトウ ★18:45-19:30 ガッツ山本		ホット ポールストレッチ ★19:00-19:30 ガッツ山本			
ホットパワーヨガ 20:00-20:45 ★坂野 修平	パワーカーディオ 20:00-20:45 ★長島 博美		ホット ピラティス ★19:45-20:45 SMAYA	ステップアップピラティス 21:00-22:00 澤田 千絵	ホット エアロ・ハイ&ロー 21:00-22:00 矢部 博一		ホット コリアスパイラル ★18:45-19:30 長島 博美			
ホットストレッチ ★21:00-21:30 STAFF	エアロ・ハイ&ロー 21:00-22:00 矢部 博一		ホット コリアスパイラル 21:00-21:45 長島 博美	ホット からだりセット 19:45-20:45 ★村田 安希子	ホット 矢部 博一の 下で押し!		ホット ホットヨガ ★21:00-21:45 ★DVD			

通常のレッスンでは行わない、動物の動きを真似た少し変わった動き
や難易度の高い「かくれエクササイズ」を取り入れて、
いつものレッスンよりややステップアップ!ピラティスのエクササイズの
違った魅力を体験しましょう☆

をお楽しみください。

6月3日 (金)				6月4日 (土)				時間/曜日	
1ST	特別クラス説明	2ND	HOT	特別クラス説明	1ST	特別クラス説明	2ND		
ZUMBA 10:30-11:15 和田野 広美		ダイエット ピラティス 10:30-11:30 松永 みはる	脂肪燃焼ヨガ 10:30-11:30 ★田中 智子	<p>夏に向けてこれを受けなきゃ何を受けますかと。ぜひ燃焼感を楽しんでください。</p> <p>ウエストシェイフに効くポーズ多く入れて進めていきます。血液・リンパの流れが良くなり冷え性改善、脂肪燃焼効果もアップします。ぜひこの機会にご体験下さい。</p>	バランスボール ★10:45-11:15 須山 美香		太極拳 10:30-11:30 前田 真由美	<p>足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排出を促進したり、脱力や小さな揺らぎで筋肉や骨格を元の自然な状態にリセット。さらに簡単なウォーキングで動きを改善するなど、きっとカラダに変化が起る。参加する価値ありのレッスンです。</p>	10:00~
X55 11:30-12:15 ★丸山 光輔		アウェイクアップ 11:45-12:30 村岡 萌絵			エアロ・ピギナー 11:30-12:00 須山 美香		ナチュラルエクササイズ 11:45-12:45 MAKO		10:15~
ファイドウ 12:30-13:00 佐藤 弘幸		パワーヨガ 12:45-13:45 伊藤 加奈子	ホットピラティス 12:15-13:00 ★DVD		パワーカーディオ 12:15-13:00 ★村田 安希子				10:30~
エアロ・ピギナー 13:15-13:45 山根 幸子		KaQiLa カキラ ~骨盤調整~ 14:00-15:00 一筆 里美	ホットポルドブラ 13:15-14:15 ★井上 明香		仮装トモス 13:15-14:15 ゆう		骨盤 エクササイズ 13:15-14:15 YURI		10:45~
エアロバーン 14:00-15:00 山根 幸子					ファイドウ 14:30-15:15 ガッツ山本		ポールストレッチ ★14:30-15:00 須山 美香		11:00~
コリオスパイラル 15:15-16:00 長島 博美		ウエストシェイフ ピラティス 15:30-16:30 ★多田 尚美			ステップ・ピギナー 15:30-16:15 ★田中 陽子		JAZZ 拡大75分! (フリースタイル) 15:15-16:30 津田 知沙		11:15~
アロマストレッチ 16:15-16:45 長島 博美			ホットコンディショニング ★16:45-17:15 石橋 航平		エアロ・ロー 16:30-17:15 田中 陽子				11:30~
			ホットストレッチ ★17:30-18:00 石橋 航平		ファイティング アタック 17:30-18:30 安部 賢二		瞑想ヨガ90 17:00-18:30 アヤコ		11:45~
古典舞踊 18:30-19:30 マユリ	<p>この日はいつもと違う雰囲気をお楽しみください。マユリさんの古典舞踊にご期待！</p>	腹筋サーキット 19:00-19:30 ガッツ山本	ホットヨガ 18:45-19:45 ★アヤコ						12:00~
リラックス ヨガ 19:45-20:45 早川公虹子		ファイティング ミット 19:45-20:45 横谷 宗則							
ファイドウ 21:00-22:00 ガッツ山本		HIP HOP 21:00-22:00 寺田 沙織						12:30~	
								12:45~	
								13:00~	
								13:15~	
								13:30~	
								13:45~	
								14:00~	
								14:15~	
								14:30~	
								14:45~	
								15:00~	
								15:15~	
								15:30~	
								15:45~	
								16:00~	
								16:15~	
								16:30~	
								16:45~	
								17:00~	
								17:15~	
								17:30~	
								17:45~	
								18:00~	
								18:15~	
								18:30~	
								18:45~	
								19:00~	
								19:15~	
								19:30~	
								19:45~	
								20:00~	
								20:15~	
								20:30~	
								20:45~	
								21:00~	
								21:15~	
								21:30~	
								21:45~	
								22:00~	
								22:15~	
								22:30~	

**6月5日(日) 魚原 大さんの
特別レッスンもお楽しみに！！
ご予約はフロントまでどうぞ！**